

食育と心理の関連を考察する試み（その8）
—食育研究の概観—

食育と心理の関連を考察する試み（その8） —食育研究の概観—

The relationship between food education and psychology (Part8) : A review of food education studies

林 昭 志
Hayashi Shoji

キーワード：食育、心理学、食育白書

本研究の概要

本研究では食育に関してどのような研究がみられるのかを示していく。まずは食育をめぐる状況について白書を通して概観する。次に白書の「食育の分野」を紹介する。それから一般啓蒙書のいくつかを紹介してその問題意識、白書の食育の分野との関連を指摘する。さらに食に関する心理学的な研究を概観してその特徴を抽出する。さらに食に関連する国内外の研究を紹介する。最後に食物選択動機の研究を紹介して今後の課題を述べる。

1. 平成29年版食育白書にみられる近年の食育の状況

平成29年は内閣府から移管された食育施策を農林水産省が担当してから2年目になる。そこで『平成29年版食育白書』（2017年7月発行）により食育をめぐる近年の特徴を見てみたい。まず農産物直売所、農産物の加工、農家レストランの年間販売金額が2011年より2014年にかけて増加の傾向にある（およそ1兆6千億円からおよそ1兆8千億円へ）。新鮮で安全な農産物を求めようとする動きとともに、直売所が各地に増えているからであろう。また市町村の食育推進計画の作成進捗状況は2016年度で78.1%となり前年度（76.7%）よりわずかに増加している。そのうち「市町村食育推進計画」単独で作成しているものは43.7%、他の計画と一体的に作成しているものは54.9%であった。その「他の計画」とは「健康・保健・医療・福祉関連の計画」であるもの

が80.8%と最も多く、「農林水産関連の計画」の18.3%を大きく引き離した。食育推進計画を作成していない市町村の人口規模は、3万人未満であるものがおよそ8割を占めている。人口が少ない市町村ほど、計画が作成されていないということである。なお白書では計画未作成市町村に対する支援として埼玉県や千葉県で行われた事例が紹介されている。また朝食摂取と学力調査の平均正答率との関係では、朝食を食べる子どもほど成績が良いことが2016年の「全国学力・学習状況調査」などにおいて再び示された。また16年ぶりに「食生活指針」が改正された（2016年6月）。この改正は食育基本法制定などの食をめぐる大きな動きがあったことを踏まえたもので、主な改正ポイントは、これまで「適正体重を知り、日々の活動に見合った食事を」であった記述を改めて「適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を」へと改正する、等々である。これは「やせや高齢者の低栄養の予防」にも配慮したものである。また白書では若い世代は他の世代に比べて朝食摂取が少ないため、この若い世代に向けた情報発信の事例を紹介している。また第3部「食育推進施策の目標と現状に関する評価」において平成28年度「食育に関する意識調査」（農林水産省）の結果が報告された。平成28年度は第3次食育基本計画に基づく取組の初年度である。初年度に目標を達成したのは、「③地域等で共食したいと思う人が共食する割合」（71.4%）だった。改善を示したのは14目標だった。「①食育に関心を持っている国民の割合」は79.6%であり平成27年度の75.0%から若干改善した。「⑤朝食を欠食する若い世代の割合」は24.7%から22.6%へと改善した。また「参考1：食育関連予算の概要（施策別）」において平成29年度は「スーパー食育スクール事業」がなくなり、代わりに「つながる食育推進事業」が設定された。また農林水産省関連の事業として「地域の魅力再発見食育推進事業」が設定された。

近年注目を浴びて国民の間でも関心の高い食育であったが、総じてみるに、ここのところ発展にかげりが見え始めているという印象を受ける。特に160ページの図表3-2にみられるように「食育に関心を持っている国民の割合の推移」は近年70%程度で推移し、「関心がない」割合が20%程度でここ数年変化がないように見えることから、食育への関心度の頭打ち状態が感じられる。

2. 食育白書の「食育の考え方の体系的な整理」にみられる食育の分野

食育白書では毎年末尾に食育という概念の体系的な整理の表を載せている。これは平成19年（2007）年6月に食育推進有識者懇談会（食育担当大臣主催）が取りまとめた「食育推進国民運動の重点事項」で食育の概念の体系的な整理が試みられたものであり、食育の内容の広範さを示すものである。

この表には、全体をまとめる「食にかかる人間形成」という理念の下に「豊かな人間形成（知育・徳育・体育の基礎）」と「心身の健康の増進」という2つの理念がある。また「食に関する基礎の習得」「食に関する基礎の理解」「食に関する知識と選択力の習得・健全な食生活の実践」という3つの大きな分野が理念と対応して存在し、その3つの大きな分野の下には細かく分けられた8つの分野がある。この8つの分野は保健・衛生・社会文化・地域・人間関係・家族と子ども、生産と消費の循環、日本人のアイデンティティなどに関するものであり、非常に幅広い内容を

含むものとなっている。この8つの分野にはそれぞれ、「望まれる日常の行為・態様」、「涵養(例)」、「是正対象」、「主な関連施策等」の4つの領域がある。(ただし複数分野にまたがる項目がある。) さてこの8つの分野の内容に関して白書の表をもとにそれぞれの概略を以下にまとめて記述した。(ただし理念や望まれる日常の行為、関連施策なども含めて記述した。)

〈分野〉

- 1) 孤食と個食を是正して食卓を囲む家族団らんなどの食を通じたコミュニケーション、共食の場を広げ、精神的豊かさを涵養する分野
- 2) 食への感謝の念、食前食後のあいさつ習慣、正しいマナーや作法などの基本所作、規範遵守意識を習得する分野
- 3) 消費者と生産者の交流や様々な体験活動を通して、自然環境に配慮した生産消費、自然の恩恵等への感謝、無駄にしない調理の実践や体験、地産地消、豊かな味覚を促す分野
- 4) 郷土料理や行事食により食文化と伝統を継承しようとする歴史観などを涵養する分野
- 5) 世界の食糧事情や我が国の食糧問題に関する関心・意識・国際感覚を高める分野
- 6) 科学に基づく食品の安全性に関する理解・意識を高める分野
- 7) 偏食・メタボ・痩身を是正し、外食・中食を含めて適切な食・食材・調理方法を判断し選択し栄養バランスのとれた日本型食生活の実践を習得する分野
- 8) 朝食を摂取し間食・夜食を抑制するなどの規則正しい健全な食生活リズムを習得する分野（早寝早起き朝ごはん運動、さらに8020運動のような口腔衛生習慣も含む）

現在の多様な食育研究報告の数々をこの白書の分野・分類にてらしあわせてみるといろいろなことに気付く。それは、食育に関して行われ公表されている、現在の心理学研究の領域はごく限られたものであり、未開拓の研究領域が多く残されているということである。この点について本研究では以下で触れていく。特に分野3「自然環境への配慮」、分野4「郷土料理」、分野5「国内外の食糧事情」、分野6「食品の安全性」などの研究が少ないように思われる。

3. 一般啓蒙書などにみられる人間の食の選択と行動に関する内容

それでは一般啓蒙書においては食育白書の分野のような広い領域はどのように扱われているのであろうか。啓蒙書などでは食が人間の心に影響を与えるという内容のものが少なくない。たとえば生田（2008）は『食べ物を変えれば脳が変わる』という著書で脳が食べ物に支配されているという立場から人生にとって大切な食べ物、脳を効率的に機能させる食べ物、そうでない食べ物などについて解説している。つまり人の心理を司る脳の機能は食に支配されているので、脳にとって何を食えるといいのかという視点から正しい食生活を啓蒙しているのである。

また教育・保育現場において工夫を凝らした食育実践が子どもの心身の成長に貢献することを意図している研究や報告は多いと思われるが、なかでも著しい成果が挙げているものは、元長野県中学校校長・元長野県真田町教育長の大塚貢氏の実践である（大塚・西村・鈴木、2012）。

大塚氏は和食への転換・玄米食・小魚・果物など中学校の給食の改善を行った。その結果、生徒の非行・暴力が大幅に減少し作文コンクールで入賞したり学校全体の成績向上がもたらされたりしたという。ただし学校の花壇の整備、授業の改善なども同時に行っており、成果は多方面の改善の相乗効果によるものであると思われる。またエジソン・アインシュタインスクール協会の鈴木昭平氏によれば食を変えることで知的障がい児の能力が大幅に改善したという。このように食の選択の仕方によって生徒の行動・態度・思考が変わることが報告されている。

また米国をはじめヨーロッパ・南米などでマクロビオティックの普及活動を行って1999年日本人として初めてスミソニアン歴史博物館の殿堂入りを果たした久司道夫氏は我々の食生活の改善によって身体や能力さらには人間性が変化するという趣旨の内容を述べている（久司、2004）。ここからは人間は何を食べるのかによって能力や性格が変わるのかという課題が浮かび上がってくる。

また朝食摂取が子どもの成績と関係があるという報告がしばしばなされている。なかでも例えば次のイギリスのウェールズ地方の近年の報告は注目に値する。Hannah J. Littlecottら（2016）は9～11歳の子どもたち（5年生、6年生）約3000人の朝食摂取の報告と6～18か月後に測定されたテスト成績（SAT）の関連が見られたことを報告した。この学術的な研究調査結果については社会的経済的要因が第3要因として働いており質の良い朝食を日頃から食べている家庭はそもそも家庭環境や教育環境が優れているかもしれないと考えられる。だが当然のことながら生物学的にみて朝食それ自体が脳を働かせ学校での学業に好影響をもたらすといえるので、こうした朝食摂取と学業成果との関連性についての報告は食と人間の行動との密接なつながりを示しているようにみえる。

またフードジャーナリストのBee Wilson氏（歴史学博士。毎週フードコラム「キッチン・シンカー」を「サンデー・テレグラフ」紙に寄稿）は『First Bite : How We Learn to Eat (2015)』という著書の中で、食には心理的な要因が影響しているという観点から食の海外での心理学的な研究成果を多く紹介している。Bee Wilsonは近年乱れてきた食生活や食習慣を憂いて、研究事例を報告しながら自らの母親としての経験やその心境も交えながら次世代の子どもたちおよび大人たちの正しい食への改善を訴えている。Bee Wilsonは食習慣という何を食べるのかという問題は乳幼児期からの学習の結果であり、大人になってからの再学習も可能であるとの立場である。

いずれにせよ、こうした上記の文献・報告・先行研究によれば食と人間の行動とは密接につながっているようにみえる。実際の我々の日常の食生活と行動について振り返ってみれば、様々な食（食べる＋飲む）の力を利用していることがしばしばあることに気付く。上記の様々な報告は、先に述べた食育白書の体系に照らして考えてみると、「食育白書の考え方の体系的な整理」における分野7「食生活・栄養バランス（食材の選択）」および分野8「規則正しい食生活リズム」に関連性の強いものといえる。

4. 食育学会誌などの掲載論文からみる研究の方向性

そもそも食に関連する研究は食物学・栄養学などが担ってきたものといえるので食育研究においても食物学・栄養学などの立場からのものが多い。たとえば食育学会誌では栄養学などの立場からの研究が多い。例えば『日本食育学会誌』（第11巻第1号、2017. JAN.）掲載の4論文では、「大学生アスリートにおける10食品群の摂取頻度と食物摂取重量との関連」（砂見綾香ほか著）、「小学校低学年児童における夕食の野菜摂取量と間食および外遊び状況の関連」（多田由紀ほか著）、「学校給食における5献立の品質管理の検討」（名倉秀子ほか著）、「骨粗しょう症・ロコモティブシンドロームの予防に向けた中年期以降の女性の食事および身体活動に関する検討」（白川愛子ほか著）がみられ、食育白書の体系に照らし合わせれば分野7および分野8すなわち適切な食物を選択する食生活・栄養バランスと、規則正しい食生活・生活習慣に関係した研究領域といえるだろう。なかには『日本食育学会誌』（第10巻第2号、2016. April）掲載の論文、「幼児の咀嚼に関わる食事介入プログラムの実施と評価」（上田由香里ほか著）のように、食育白書の体系に当てはめてみれば、分野2「食に関する基本所作」に関連性をもつ研究といえるものも散見される。また「販売店からのアプローチによる魚食推進に関する研究」（織茂信尋ほか著）のように食育白書の体系に当てはめてみれば、分野3「地産地消、郷土食」に関連性がみられるものもある。だが「群馬県内で行われた食に関する講習会参加者における自家製野菜の栽培と野菜摂取量との関連について」（町田大輔ほか著）のように、やはり分野7「適切な食物選択・栄養バランス」に関わる研究領域が多いといえよう。

その他、分野4「伝統食」に関連する比較的最近の新しい研究としては町田・中山（2016）がある。町田・中山（2016）は和食の観点を取り入れながら食物選択の要因を調査して、過去の食体験、食育、家庭科教育が現在の調理頻度、技術、知識に関連していると報告した。この研究は食育白書の体系に照らし合わせれば分野7「食生活・食の適切な選択」だけでなく分野4「伝統食の継承」に関係が深いものといえる。

5. 心理学関係における食関連の研究の文献について

次に食の心理学の研究の状況を概観することにする。まず心理学領域での書籍から概観する。まず『たべる：食行動の心理学』（中島義明・今田純雄編 朝倉書店 1996年）は1996年という食の心理学的研究に関しては比較的古い時期に公表されたものであり、データベースを用いた食行動研究の分析や、離乳期までの食行動、高齢期の食行動、食物の好みの形成に関する内容、1950年代から1990年代にかけてのGarciaの研究成果、食物の好みと嫌悪の形成に関するオペラント行動などの学習心理学の理論的枠組みなどが章立てされており、国内外の食行動研究や食の心理学の研究の状況を総括的に概観できる。この文献を「食育白書の考え方の体系的な整理」と照らし合わせれば、分野1「食のコミュニケーション」および分野2「食に関する所作」などと関連性が強いかもしれない。

また『食べることの心理学』（今田純雄編 有斐閣選書 2005年）は心理学から見た食を生物学的生理的基礎から摂食障害まで幅広く概観できる文献である。味覚、食物好悪、発達的变化、

家族の食卓、摂食障害、などが章立てされており、人間の食行動の全体像を概観しようとした文献である。食行動に関する基礎知識として、たとえば感性満腹感（食刺激提示の反復による食意欲の低下）と心身連合（身体的状態が味覚に影響を与えること）などが解説されていて、人間の食行動に関する入門書である。

また『食べる・育てる心理学』（伊東暁子・竹内美香・鈴木晶夫 川島書店 2010年）は子どもの食に関して心理学の専門家および非専門家がどのように考え説明しているかを述べた文献であり、臨床心理学的な内容も多く含まれている。この文献では食育の領域が拡大する可能性について述べており、食育には心理学研究のみならず学際的な研究が期待されていることがわかる。この文献の中の食べることと育てることにに関する内容から食べることにに関するものは以下の章である。5章：幼児教育：弁当、しつけ、やりとり。6章：心理学的基礎：ガルシアの味覚嫌悪学習、条件付け、単純接触効果、新奇性恐怖、社会的促進、モデリング、社会文化的影響、アレルギー、偏食。7章：摂食障害。以上よりこの文献は「食育白書の考え方の体系的な整理」における分野1「食のコミュニケーション」および分野2「食に関する所作」、さらに分野7「食生活・食の適切な選択・栄養バランス」などと関連性が強いかもしれない。

また『子どもと食―食育を超える』（根ヶ山光一・外山紀子・河原紀子編 東京大学出版会 2013年）は子どもの食を社会的関係の中での相互作用の観点からとらえていこうとする趣旨の文献である。親子のコミュニケーションのみならず仲間同士のコミュニケーション、さらに社会・経済的状況をも意識に入れて考察しようとする視点が提示されている。本書によれば子どもは大人から「受動的」に食を与えられる存在ではなく、子どもが食行動において「能動性」・「主体性」を発揮するゆえに「協働」と呼ぶことがふさわしいとしている。この視点は食に限らず、子どもの多くの行動に当てはまり、また教育・保育の指針にもなりうるように思える。この文献もやはり「食育白書の考え方の体系的な整理」における分野1「食のコミュニケーション」および分野2「食に関する所作」などと関連性が強いといえる。

さて次に論文をみる。行動科学としての心理学では従属変数に対する独立変数の発見・確認を統計的に証明することが主な課題であるが、この課題に沿ったもののひとつとして瀬戸田・今田（2005）がある。瀬戸田・今田（2005）は同居人の有無による食物選択動機への影響を調査している。この研究もまた先に述べた食育白書の体系に照らして考えてみると「食育白書の考え方の体系的な整理」における分野8「規則正しい食生活」および分野7「食生活・栄養バランス（食材の選択）」に関連性の強いものといえる。

また日本心理学会発行の『心理学ワールド』（56号、2012.1.15発行）は2012年に「特集：食と心理学」を組んでいる。その際には心理学と食との関連についての研究が5人の研究者によって5つの領域から紹介された。1つ目は味覚に反応する大脳の関連部位の研究である。2つ目は味覚の認識の成立やそれに及ぼす他の感覚の影響、さらに食に関する理解や誤解などの認知の研究である。3つ目は食に関する認識とその発達過程への社会文化的な影響である。4つ目は大学生の食生活スタイルに関する研究である。5つ目は食行動科学の発展の過程と研究課題である。このような特集からは心理学において食は重要なテーマであり様々な分野から研究が行われて

いるが、白書の表の分野と照らしあわせて見ると、まだまだ未開拓の領域が多いことに気付かされる。これらを食育白書の体系に照らして考えてみると「食育白書の考え方の体系的な整理」における分野1「食を通したコミュニケーション」、分野7「食生活・栄養バランス（食材の選択）」および分野8「規則正しい食生活」に関連性のあるものがふくまれているといえる。

6. 臨床心理学と学習心理学における伝統的な食行動の研究：動物の食行動と摂食障害の研究

伝統的には食に関する心理学関係の分野の研究は臨床面での摂食障害（異常な食行動）に関する研究が特に多かった。『たべる：食行動の心理学』（中島義明・今田純雄編 朝倉書店 1996年）の「2章：データベースを用いた食行動研究の分析」（松田 俊著）では心理学に関するデータベースPsycLITを用いて食行動に関する研究動向を検討した結果、人間の異常食行動の領域が80年代から急増してきたこと、さらに動物の食行動研究は継続的な推移を示していることを示した。

そもそも従来から臨床心理学的な研究においては食行動の異常、具体的には過食、拒食、異食などの研究分野があり、これらは大きな研究テーマの一つであった。こうした臨床的な摂食障害と心の健康との関連に関しては多くの研究が行われてきた。これら異常な食行動に関する研究は食育白書の体系に照らし合わせれば、分野7および分野8、すなわち「食生活・栄養バランス」と「規則正しい食生活」に関係した研究領域といえるだろう。

またちなみに動物の食行動研究に関してはパブロフやスキナーなどの学習心理学が伝統的な領域の研究である。それらが過去から現在にかけて継続しているということは実は研究対象が動物中心ではあるが、食に関する心理学的研究はある程度は伝統的な研究領域であるといえることを示唆するものである。

それでは食行動の異常以外のテーマについてはどのような研究があったのだろうか。これに関してまず挙げられるのがやはり伝統的な研究領域、学習心理学の領域における動物の行動に関する心理学である。こうした学習心理学の領域における動物の行動に関する心理学については、『たべる：食行動の心理学』（中島義明・今田純雄編 朝倉書店 1996年）の「第13章：食物嫌悪の獲得－味覚嫌悪学習研究の視点から－」（山下 光著）にくわしく述べられているので以下にこれをもとにして紹介する。パブロフの犬の条件反射の研究においては犬の唾液の分泌がテーマであったが、この学習心理学の領域では従来の学習理論を応用した、ガルシア（Garcia）の動物実験などの学習理論的な研究、味覚嫌悪研究が生じた。経験によってある食物を避けるようになることは味覚嫌悪学習（taste aversion learning）と呼ばれている。一般的な学習理論では試行回数が多ければ多いほど強化が増すはずである。にもかかわらず、ガルシアが行った動物実験の結果からはたった1回の経験（one-trial learning）によって特定の食物を嫌悪させることが可能となる。しかも従来の学習理論、パブロフの古典的条件付けでは条件刺激と無条件刺激との時間的接近（ないしは同時に提示すること）が必須であったにもかかわらず、味覚嫌悪学習では数時間後（最も長いもので24時間後）であっても連合するという長時間遅延学習

(long-delay learning) の成立が報告された。このように食行動のいくつかは従来の古典的条件付けでは説明できない新しい行動であった。それゆえガルシアらの初期の研究は当時の学界の主流派からは無視されたという。

こうした学習理論をあえて食育白書の体系に当てはめてみれば分野7「食生活・栄養バランス」の「偏食、食材・調理方法の選択」に関連性をもつ研究といえるだろう。ガルシアの研究成果は1950年代から1990年代にかけてのものであり、またラット等の動物の実験には餌を用いてきたことが多いのでパブロフやスキナーらの学習心理学的な系統の海外での多くの研究を含めれば実は動物の食行動の研究は心理学の中ではかなり古い歴史と蓄積を持っているといえる。

7. 発達心理学における子どもの食行動の発達段階の研究

また一方発達心理学における領域では発達段階ごとに獲得される食行動の研究がみられる。発達検査の土台となるような発達段階の各時期における食行動の特徴に関する研究がある。すなわち子どもの食行動の発達の過程に関する研究がある。

しかし発達心理学すなわち発達過程の研究においては摂食の技能等の発達のみならず、対人関係的な研究が主要なテーマとなる傾向があることが特徴的といえる。すなわち食行動における親子の相互作用、食行動における仲間との相互作用など社会性の側面である。たとえば外山(2008) は人間の食行動が他者とのやり取り、コミュニケーションの手段として用いられていることに焦点を当てている。幼児期の昼食場面で見られる、親や仲間といった他人とのやり取りを分析し「社会的な食」について検討している。たとえば動物や霊長類の食物分配、人間の子どもから母親への食物分配について述べてヒトにおける食を通じたコミュニケーションに関し論じている。さらに保育園・幼稚園などにおける幼児期の食事前の席とり行動、幼児期に特有の社会的な食行動（たとえば園児たちがお弁当の時間にしばしば「ミートボールある人、手をあげてー」と言い合っている現象）について論じて食を通じて仲間とのコミュニケーションを深めている幼児の姿に注目している。これは食を通じたコミュニケーションの発達過程の研究といえるものであり食育白書の体系に照らし合わせれば、分野1「食を通じたコミュニケーション」に相当するといえる。

また食を通じたコミュニケーションに関する別の研究として川崎ら(2009) は母親の心理的側面からの研究を行う目的で、母親の食行動・食習慣と子どもとの関係における親役割満足感の関連を取り上げ調査した。また祖父母同居の有り無しによる子どもの食行動の悩みの違いを調べた。その結果母親の食行動と親役割満足感との関連性があることが示された。ただし祖父母の同居が多いケースであることに注意する必要がある。この研究は親の満足感に関する研究なので子どもの食行動の獲得は研究目的には関係がないが、食の技能と親子関係に関連しており、あえて食育白書の体系に照らして分類すれば、分野1「食を通じたコミュニケーション」または分野2「食前食後のあいさつ習慣、正しいマナーや作法などの基本所作」の分野に相当するといえるかもしれない。この研究のように食の研究と関連性があるにもかかわらずそれが目立たない研究がまだ数多く存在するかもしれない。

8. 海外における研究

実は欧米では食の研究は日本でのそれに比べかなり数多い。以下では海外におけるそうした研究のごく一部を取り上げる。

アメリカのコネル大学のBrian Wansink氏のウェブサイト“food and brand lab”は食品科学や食の心理学的な記事・研究成果を数多く発信している。具体的にはどのようにして食をコントロールしていけるのかといった、行動科学的あるいは心理学的な記事が多い。たとえば学校現場で子どもたちに野菜や果物をもっと食べさせるための実践的な工夫などがSmarter Lunchroom Movement (SLM) として研究されている。このSLMは全米で1万を超える多くの学校で導入または活用されているという。このSLMには6つの原則がある。食材を盛る皿の大きさ、ランチルームで手に取りやすいこと、視覚に訴えること、おいしさへの期待を高めるような工夫、人から人へと伝染している影響を活用すること、価格の設定である。主として環境面での操作によって子どもたちに健康的な野菜や果物をたくさん食べさせようと意図するものである。このSLMの利点・特徴は献立面や調理面での大きな変更が必要ないこと、および特別な教育を施すことやお菓子類を子どもから遠ざけることに積極的ではないことである。食材を載せる皿の大きさや色が摂食に及ぼす影響に関する研究成果を活用して、子どもが主体的に野菜を手にとることを促すアプローチである。この研究を主導しているBrian Wansink氏は実はマーケティングや消費行動の専門家である。これをあえて食育白書の体系に照らして分類すれば、分野7「適切な食の選択・栄養バランス」に相当するといえるかもしれない。

またShepherd & Raats (2006) が著した“The Psychology of food choice”がある (Shepherd & Raats (2006) CAB International)。この本はシリーズになっており、そのシリーズが提起されたところは栄養科学 (nutritional science) である。この本は理論から実践的課題までの包括的な内容を含むものとなっている。まずSobal et al. (2006) (Chapter 1. A Conceptual Model of the Food Choice Process over the Life Course. Jeffery Sobal, Carole A. Bisogni, Carol M. Devine and Margaret Jastran) は人の生涯にわたる包括的な食物選択 (food choice) の理論を提示している。この理論の3大構成要素は、ライフコース (life course)、影響 (influence)、個人的食物システム (personal food system) である。ライフコースは人の過去の経験に関する報告から生じるものであり重要な要素である。ライフコースでは軌跡 (trajectories)、移行 (transitions)、タイミング (timing)、文脈 (contexts) が重要な概念となる。次に影響は5つに分類される。すなわち理想 (ideal)、個人的要因 (personal factors)、資源 (resources)、社会的要因 (social factors)、文脈 (contexts) である。要するに食物選択における影響は生物的、行動的、心理的、文化的、経済的、社会的、地理的、政治的、歴史的、環境的、その他の幅広い影響を含むものだというのである。次に個人的食物システムは、食物選択価値の発達 (development of food choice values)、食物と状況の分類 (classification of foods and contexts) を含むものである。そして食物選択価値は味わい (taste)、簡便さ (convenience)、費用 (cost)、健康 (health)、人間関係の管理 (managing relationship)、その他 (others) を含むものである。この理論よれば個人は人生のターニングポイントでマクロやミクロな文脈によって食物選

択への影響を受け、個人内部に選択システムを保持しながらライフコースを歩むということである。ただし引用文献は栄養学（nutrition）の領域のジャーナルによるものが多数である。ここから伺えることは栄養学などの食に関連する分野の領域が心理学的な食行動の研究を行って蓄積を重ねていることである。次にRozin (2006) (Chapter 2. The Integration of Biological, Social, Cultural and Psychological Influences on Food Choice. Paul Rozin) は食物と食物選択を理解することは生物学的、心理学的、社会文化的な視点を総合することによってのみ可能となると結論づけている。またMeiselman et al. (2006) (Chapter 10. The Role of Context in Food Choice, Food Acceptance and Food Consumption. Meiselman et al.) はfood choiceにおよぼす文脈的な変数として自然な状況と実験室の状況を分け、それぞれの食事量におよぼす変数を調べている。これら多くの研究は条件の統制のため実験室内で行われ、その結果摂食量に及ぼす文脈的あるいは環境的な効果として、同席人数、食事持続時間、フィードバック、費用、食事時刻、ロケーションなどが貢献したことが実証された。今後の課題としてさらに多くの要因が検討され確認される必要があるとし、実験室での研究は自然な状況での摂食の受容性（アクセプタビリティ）を過小評価してしまうことを理解することが重要だと指摘している。さらにこの本では肥満における摂食行動を扱っている。(Chapter 20. Eating Behavior in Obesity. Jane Wardle) 肥満等に関わる摂食行動は食に関する研究テーマとしてこれまで多く扱われてきたものである。以上のShepherd & Raats (2006)が著した“The Psychology of food choice”をあえて食育白書の体系に照らして分類すれば、分野7「適切な食の選択・栄養バランス」あるいは分野8「健全な食生活リズム」に相当するといえるかもしれない。

9. 食物選択動機の研究

次に食行動的で実践的な研究である、食物選択（FC）動機に関する研究を取り上げる。富田・上里（1999）によれば、Step toe, Pollard & Wardle (1995)のFood Choice Questionnaire (FCQ: 食物選択質問紙) は食物選択に際して重視する項目として、気分、自然志向、健康、調理の簡素化、体重コントロール、手軽さ、親和性、感覚的魅力、倫理性の下位尺度を持つものである。Step toe, Pollard & Wardle (1995)はhealth, mood, convenience, sensory appeal, natural content, price, weight control, familiarity, ethical concernの9スケールを挙げているからである。これに対して富田・上里（1999）はこのFCQの新版FCQ-Nを開発し、4つの下位尺度を見出して再検査信頼性や内的整合性、収束的妥当性を確認した。

また赤松利恵・中井邦子・島井哲志（2001）は、島井（1998）（島井哲志（1998）「食物選択の動機-日本版食物選択質問紙（FCQ）の作成」（『日本心理学会第62回大会論文集』, p. 1055）の、Step toe, Pollard & Wardle (1995)が作成したFCQを日本語訳し標準化して開発した、日本版Food Choice Questionnaire (KC版FCQ) を用いて「理想の食生活」尺度、「職業意識」等との関連性を栄養士教育課程の学生1、3年生を対象に検討し管理栄養士または栄養士に必要とされる食態度の構造を考察しようとした。これらFCQ関連の研究は食育白書の体系に照らし合わせれば、いうまでもなく分野7「食の適切な選択」に深く関連する。

ところでFCQ関連研究には今後の研究課題があると考えられる。それは日常的な食生活における能力面などへのより多面的な効果に関するものである。そもそもFCQは食物選択の動機を多角的に測定するものであるが、本来食品を摂取しようという動機には身体・感覚的な効果だけではなく能力的な効果ひいては人間性や性格などへの波及的效果を得ようとするものがある。たとえば古来より仏道において精進料理は心を澄ませるためのものでもあったし、食養生のマクロビオティックにおいても食品が性格に影響を及ぼすことが主張されている。しかしこれらFCQ、FCQ-N、KC版FCQは能力的な効果、さらに人間性や性格などへの波及的效果は扱っていない。これらFCQ、FCQ-N、KC版FCQにおいては「健康」「気分」として食品の持つ効能・機能を括っており、我々の日常的な食生活において能力面などへの多面的な効果を動機として食物を摂取しようとしている現状からすると足りない部分があるといえる。そのためFCQ関連研究は今後人間の日常的な動機を広範に取り上げて検討していくことが重要である。それはShepherd & Raats(2006)が食行動に及ぼす影響を広範かつ包括的に検討したことに通じるものである。

10. まとめと今後の課題

最後に本研究のまとめを述べる。

食育基本法が制定されて久しいが食育白書に示された多様な食育の分野・領域はどの程度研究されているのか？ということが本研究の主要な問題意識である。そこで現在の多様な食育研究報告の数々をこの白書の分野・分類の観点に照らしあわせてみれば、いくつかの事実気付く。たとえば食育に関して行われ公表されている、現在の心理学研究の領域はごく限られたものであり未開拓の研究領域が多く残されているということである。特に分野3「自然環境への配慮」、分野4「郷土料理」、分野5「国内外の食糧事情」、分野6「食品の安全性」などの研究が少ないように思われる。特に現在の日本の心理学界では国外で蓄積されてきた研究の数に比べて食に関する研究が少ないことが判明する。一方心理学的研究ではない一般の文献の関心はどのようにしたら適切な食生活が行えるようになるのかといったハウツー的な問題意識が背景に存在していることが多い。それは食育白書の分野7「食物選択」、分野8「食生活リズム」に相当するものであり我々の日常的な関心事に焦点が当てられている。

なお栄養学・食物学などでは適切な食に関する研究が多くみられ、かつ食育関連の研究も多い。食育学会誌掲載論文では分野7と分野8が中心であった。

実は心理学の分野には食に関する3つの伝統的な研究領域があった。まず第1にパブロフ以後の伝統的な学習心理学である。ここでは動物の行動がえさの摂取という形で研究されているものが多かった。すなわち白書における分野7「食物選択」という行動に関する研究である。次に第2に臨床的な食行動の異常を扱う研究が蓄積されている。ここでは分野7「食物選択」と分野8「食生活リズム」に関する研究が多い。第3は発達心理学である。発達心理学では従来から子どものコミュニケーションに関して食行動の発達過程を研究しており、分野1「コミュニケーション」と分野2「基本所作」に関する研究が多い。ところがこれらの伝統が食育研究の成果と

なるところまでには至っていない。

また食物選択動機の研究は一般の文献の関心事に近く、分野7「食物選択」、分野8「食生活リズム」と関連が深い。またアメリカのSLM運動（smart lunchroom movement）も分野7「食物選択」と関連が深い。それはまた一般の文献の関心事に近くハウツー的ともいえるが実際に全米の多くのランチルームで活用されている。

それでは食育関連の心理学的研究に求められる今後の課題はなにか。それは食育基本法の精神に基づいた広く深い意識を持つことであり食育の広い領域をカバーすることである。そのためにはまだ研究が少ない分野3「地産地消、郷土食」、分野4「食文化」、分野5「食糧事情」、分野6「食品の安全性」に関連する実践的な研究を増やしていくことが必要である。食育白書によれば分野3の「自然の恩恵等への感謝、環境との調和」に関しては「望まれる日常の行為・態様」として「地場産の食材等を利用した食事の摂取・提供（地産地消）」だけでなく、「環境に配慮した食料の生産消費（食材の適量の購入等）、調理の実践・体験」が、「涵養」として「自然の恩恵（動植物の命を含む）、生産者等への感謝の念」などが含まれている。分野4「食文化」についても「郷土料理、行事食」が含まれており、分野5「食料事情」については「食に関する国際感覚」「食料問題に関する意識」が含まれている。

ただしこれら未開拓の領域は部分的に扱われて挿入されていて、多くの研究では正面からメインテーマとして扱われていないだけであるという可能性にも注意する必要があるかもしれない。また本論文では広範な領域の研究成果をすべて拾い挙げる事ができていないだけかもしれない。そのような限界があるがそれでもこうした分野が論文タイトルとなっているものが国内の心理学において他領域と比較してまだ少ないことは間違いなく、今後の研究課題として求められているところであると思われる。心理学においては食行動の研究は従来の学習心理や異常心理の範疇のものだったが、今後は健康心理学などの応用的な研究分野としても分類できる領域である。つまり応用的で実践的な分野での食育関連研究が求められているともいえるのである。

文献

- ・赤松利恵・中井邦子・島井哲志（2001）「栄養士教育課程における学生の食態度と関連要因の検討—理想とする食生活の構造について学年および職業意識による比較」『栄養学雑誌』Vol.59 No.5 241～246.
- ・Brian Wansink“food and brand lab”（<https://foodpsychology.cornell.edu/> 最終アクセス：2018. 4. 12）
- ・ビー・ウィルソン著・堤理華訳（2017）『人はこうして〈食べる〉を学ぶ』 原書房.
- ・Hannah J. Littlecott, Graham F. Moore, Laurence Moore, Ronan A. Lyons. (2016) “Association between breakfast consumption and educational outcomes in 9–11-year-old

children” Public Health Nutrition, Volume 19, Issue 9, 1575-1582.

(<https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/association-between-breakfast-consumption-and-educational-outcomes-in-911-year-old-children/8174B87D235C67D22C0913F66E1ED6B4>. 最終アクセス：2018. 7. 10.)

- ・伊東暁子・竹内美香・鈴木晶夫（2010）『食べる・育てる心理学』川島書店.
- ・川崎陽子・石 晓玲・桂田恵美子（2009）「母親の食育に関する心理学的研究—幼児の食行動・親役割満足感・食に関する悩みに焦点を当てて—」『臨床教育心理学研究』35、15-19.
- ・久司道夫（2004）『久司道夫のマクロバイオティック入門編』東洋経済新報社.
- ・生田 哲（2008）『食べ物を変えれば脳が変わる』PHP研究所.
- ・町田大輔・尾上治子・吉田 亨（2016）「群馬県内で行われた食に関する講習会参加者における自家製野菜の栽培と野菜摂取量との関連について」『日本食育学会誌』第10巻第2号, 109-114.
- ・町田さくら・中山玲子（2016）女子大生に対する食育の重要性—「食を選択する力」と「和食」の観点より— 『食物学会誌』第71号, 13-23.
- ・松田 俊（1996）「データベースを用いた食行動研究の分析」中島義明・今田純雄編（1996）『たべる：食行動の心理学』第2章 朝倉書店.
- ・Meiselman et al. (2006) "The role of context of in food choice, food acceptance and food consumption." ("The Psychology of food choice" CAB International)
- ・中島義明・今田純雄編（1996）『たべる：食行動の心理学』朝倉書店.
- ・名倉秀子・山崎芳江・栗崎純一・志村二三夫・橋本 真・八巻公紀・尾崎健市・白砂正明・大村相哲・松村千香・堀江寿美・中林富嗣・河西康太・岩下 隆（2017）「学校給食における5献立の品質管理の検討」『日本食育学会誌』第11巻第1号, 25-34.
- ・日本心理学会（2012）「特集：食と心理学」『心理学ワールド』56号.
- ・農林水産省編（2017）『平成29年版食育白書』日経印刷株式会社.
- ・大塚 貢・西村 修・鈴木昭平共著（2012）『給食で死ぬ！！—いじめ・非行・暴力が給食を変えたらなくなり、優秀校になった長野・真田町の奇跡！！』コスモ21.
- ・織茂信尋・木川眞美（2016）「販売店からのアプローチによる魚食推進に関する研究」『日本食育学会誌』第10巻第2号, 115-119.
- ・瀬戸田裕・今田純雄（2005）「居住環境の違いが食物の好みとその摂取頻度および食物選択動機へ与える効果」『広島修道大論集（人文）』46（2）, 191-212.
- ・Rozin, Paul (2006) "The Integration of Biological, Social, Cultural and Psychological Influences on Food Choice." In: "The Psychology of food choice" Chapter 2. CAB International.
- ・Shepherd, R. & Raats, M. Monlque (2006) "The Psychology of food choice" CAB International.
- ・白川愛子・及川朋子・森田 明・高橋睦子（2017）「骨粗しょう症・ロコモティブシンドローム

- ムの予防に向けた中年期以降の女性の食事および身体活動に関する検討」『日本食育学会誌』第11巻第1号, 35-45.
- ・砂見綾香・鈴木良雄・安田 純・多田由紀・日田安寿美・川野 因 (2017)「大学生アスリートにおける10食品群の摂取頻度と食物摂取重量との関連」『日本食育学会誌』第11巻第1号, 3-11.
 - ・Steptoe, A., Pollard, T.M. & Wardle, J. (1995) “Development of a measure of the motives underlying the selection of food: the food choice questionnaire” *Appetite*, 25, 267-284.
 - ・富田拓郎・上里一郎 (1999)「新しい〈食物選択動機〉調査票の作成と信頼性・妥当性の検討」『健康心理学研究』12 (1) , 17-27.
 - ・多田由紀・古川千晴・三浦理緒・松永葉奈子・古庄 律・後藤真司・臼井潤一・橋本雅史・日田安寿美・川野 因 (2017)「小学校低学年児童における夕食の野菜摂取量と間食および外遊び状況の関連」『日本食育学会誌』第11巻第1号, 13-23.
 - ・外山紀子 (2008)『発達としての共食：社会的な食のはじまり』新曜社.
 - ・上田由香理・村元由佳利・松井元子・大谷貴美子 (2016)「幼児の咀嚼に関わる食事介入プログラムの実施と評価」『日本食育学会誌』第10巻第2号, 97-108.
 - ・山下 光 (1996)「食物嫌悪の獲得—味覚嫌悪学習研究の視点から—」中島義明・今田純雄編 (1996)『たべる：食行動の心理学』第13章 朝倉書店.